



МЕНЮ

На «02» Сентября 2021год.

Возраст: 3-7 лет.
 Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Суп молочный с крупой, м/сл.	180	145,6
Яйцо варёное	40	63
Кофейный напиток с молоком, сахар	180	73,6
Хлеб пш. м/сл	40/5	27,4/65,5
Итого за завтрак:	445	502,1
2- завтрак		
Яблоки	100	44
Итого за 2-ой завтрак:	100	44
ОБЕД		
Свекольник, м/р.	180	82
Тефтели мясные	80	139
Капуста тушёная, м/р.	150	130
Хлеб пш/рж.	13/30	27,4/129,5
Компот из св. алычи, сахар	180	101,7
Итого за обед:	633	658,27
ПОЛДНИК		
Кефир	193	90
Вафли	50	181,1
Сыр	15	63
Итого за полдник:	258	203,1
УЖИН		
Котлета рыбная	100	145,6
Каша пшённая, м/сл.	100	63
Помидор свежий	60	50,1
Чай с лимоном	180	73,6
Хлеб пш/рж.	/27	27,4/65,5
Итого за ужин:	467	308,3
ВСЕГО:	1903	1715,77